

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav profesního rozvoje pracovníků ve školství

**TRÉNINKOVÝ PROGRAM
PRO ZAČÁTEČNÍKA KONDIČNÍ
KULTURISTIKY VE VĚKU 15 – 18 LET**

TRAINING PROGRAMME FOR BEGINNER IN BODY BUILDING EXERCISE IN
AGE 15 – 18 YEARS

Bakalářská práce

Autor: *Martin Tůma*
Obor: **Vychovatelství**
Typ studia: **Kombinované studium**
Vedoucí práce: *Mgr. Věra Svobodová*

rok 2010

„Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně pod vedením
Mgr. Svobodové. V práci jsem použil informační zdroje uvedené v seznamu.

Ve Štáhlavech dne 24. 3. 2010

.....

Předem textu bakalářské práce bych chtěl poděkovat Mgr. Svobodové za vedení práce a PhDr. Daniele Stackeové Ph.D., která mě svými postřehy a zkušenostmi velmi pomohla.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá tréninkovým plánem kondiční kulturistiky pro začátečníka ve věku 15 – 18 let. Práce se dělí na teoretickou část zabývající se obecnými informacemi o fitness tréninku a na část praktickou, ve které se předchozí poznatky aplikovaly na konkrétního cvičence.

Annotation

The bachelor thesis deals with a total fitness bodybuilding training program for beginners aged 15 to 18 years. The work is divided into a theoretical part dealing with general information on fitness training and practical one in which the previous knowledge is applied individually to a particular exerciser.

Klíčová slova

Kulturistika, fitness, cvičení mládeže, posilování, trénink, sval, cvik, opakování, série, činka, kladka, technika cvičení, zdvih, tlak, přítah

Keywords

Bodybuilding, fitness, youth training, strengthening, training, muscle, exercise, repetition, series, dumbbell, pulley, exercise techniques, biceps curl, press, barbell row

OBSAH:

1. ÚVOD	7
2. CÍLE A ÚKOLY	8
2.1 Cíl	8
2.2 Úkoly	8
I. TEORETICKÁ ČÁST	9
3. HISTORIE KULTURISTIKY A FITNESS	9
3.1 Fitness a Wellness	10
3.1.1 Fitness	10
3.1.2 Wellness	10
4. OSOBNOSTNÍ PŘEDPOKLADY TRENÉRA	11
5. PRAVIDLA PROVOZU POSILOVNY	12
6. STRUKTURA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY	13
6.1 Zahřátí	13
6.2 Strečink	13
6.3 Dynamické rozcvičení	13
6.4 Posilování	13
6.5 Aerobní část	14
6.6 Závěrečný strečink	14
7. FUNKCE TRÉNINKOVÉHO PARTNERA	15
8. TECHNIKA CVIČENÍ	16
9. SOMATOTYPY	18
10. SVALOVÉ DYSBALANCE	20
10.1 Svaly mající tendenci ke zkrácení	20
10.2 Svaly mající tendenci k oslabení	20
11. SPECIFIKA CVIČENÍ DOROSTU	21

12. PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY FITNESS	23
12.1 Motivace ve fitness	23
13. BENEFITY POSILOVÁNÍ MLÁDEŽE	24
14. VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ	25
15. PROBLEMATIKA DOPINGU	26
15.1 Doping u mládeže	27
II. PRAKTICKÁ ČÁST	29
16. METODIKA	29
17. VSTUPNÍ DIAGNOSTIKA	30
17.1 Vstupní rozhovor	30
17.2 Vyšetření aspektů (pohledem)	30
17.2.1 Pohled zepředu	30
17.2.2 Výsledek vyšetření při pohledu zepředu	31
17.2.3 Pohled zboku	31
17.2.4 Výsledek vyšetření při pohledu zboku	32
17.2.5 Pohled zezadu	32
17.2.6 Výsledek vyšetření při pohledu zezadu	33
18. CELKOVÉ ZHODNOCENÍ PŘED SESTAVENÍM TRÉNINKOVÉHO PLÁNU	34
18.1 Návrh posilovacího cvičebního plánu	34
18.2 Popis a provedení jednotlivých cviků	36
19. DISKUSE	43
20. ZÁVĚR	45
LITERATURA	47
PŘÍLOHY	49

1. ÚVOD

V práci se zaměřuji na problematiku fitness a kondiční kulturistiky z důvodu mé dlouholeté osobní motivace a praktické činnosti v dané oblasti. Já sám jsem se cvičením začal v 16 letech a s menšími přestávkami, způsobenými zejména zraněním, cvičím dodnes. Když se ohlédnu zpět do doby mých cvičebních začátků, musím zde zmínit, že práce trenérů ve fitness centrech nebyla běžnou záležitostí. Chlapci jako já často kopírovali tréninky profesionálních kulturistů psaných ve sportovních časopisech a to pro nezkušené mladé hochy opravdu nebylo to pravé. Mládež má často sklony k obezitě, tudíž má zdravotní problémy a tím je práce trenéra nezbytnější a samozřejmě náročnější, protože jeho znalosti z oboru fitness se často prolínají se znalostmi z fyzioterapie. Bohužel i v dnešní době chybí na trhu seriózní publikace z této oblasti a vše je tak trochu ovlivněno komercí. Trenérskou praxí ve fitness centru sbírám stále nové a pro mne velice důležité zkušenosti, které mohu dále předávat návštěvníkům fitness centra. Lidé, kteří se cvičení věnují, mu přizpůsobují i svůj běžný život, a dá se říci, že je to jejich životní styl.

2. CÍLE A ÚKOLY

2.1 Cíl

Teoretické zpracování problematiky kondiční kulturistiky dorostu a na základě teorie vypracovat příklad individuálního plánu konkrétního cvičence.

2.2 Úkoly

- 1) Shromáždit dostupnou literaturu
- 2) Analyzovat současné postupy v kondiční kulturistice, kriticky je zhodnotit a zpracovat teorii kondiční kulturistiky dorostu
- 3) Vypracovat návrh cvičebního programu pro konkrétního dorostence včetně vstupní diagnostiky
- 4) Zhodnotit výsledek tréninkového plánu a zpracovat výstupní diagnostiku

I. TEORETICKÁ ČÁST

3. HISTORIE KULTURISTIKY

Název „kulturistika“ má za základ latinské „kultura“ – zušlechťovat, pěstovat. Anglický název „Body Building“ dobře vystihuje hlavní účel tohoto cvičení, tj. ovlivnění tvaru a rozměrů těla.

Za zakladatele moderní kulturistiky je považován Eugen Sandow. Ovšem je pravda, že již v antice nacházíme předchůdce dnešních kulturistů, kterým byl například silák Heraklés. I u děl antických sochařů můžeme vidět, že zvěčňovali svalnatá a vyrýsovaná těla borců atletických postav.

První systémy takového cvičení se začaly objevovat na počátku minulého století. Nejznámější z nich je systém Angličana Rubena Sandowa (1867–1925), který vypracoval speciální sestavu cviků se zátěžemi, jejímž cílem byl symetrický rozvoj všech svalových skupin. V r. 1903 vyšla v Londýně jeho kniha „Body Building“, která dala později v anglosaských zemích název celému hnutí. Výraznější význam zaznamenalo toto cvičení po II. světové válce, kdy v r. 1946 byla založena mezinárodní federace kulturistiky IFBB („International Federation of Body Builders“), na které zpočátku participovaly USA a Kanada. Velkou zásluhu na jejím zrodu a vývoji měli Američané bratři Joe a Ben Weiderové. V současné době má tato federace více než 130 členských zemí a je šestou největší sportovní federací na světě. (Stackeová, 2008)

V naší republice se kulturistika rozvíjí od 60. let. Za okamžik „oficiálního“ počátku kulturistiky u nás je považován rok 1964, kdy byla jako samostatná komise přiřazena ke vzpírání. Později se osamostatnila a rozdělila na tři směry: kondiční kulturistika, sportovní kulturistika a silový trojboj. I ten se později oddělil a v dnešní době existuje soutěžní kulturistika, v jejímž rámci vznikly soutěže fitness jako nová kategorie, a kondiční kulturistika ve smyslu výše uvedeného fitness. Po r. 1989 fit centra mohou a nemusí být organizována ve Svazu kulturistiky a fitness ČR. Tím zaniknul i jednotný systém školení trenérů, vznikla řada soukromých trenérských škol, vychází několik specializovaných časopisů, z nichž nejznámější je Muscle and

Fitness, Svět kulturistiky, Fitness a Wellness, vychází řada publikací a řada článků v různých typech periodik, takže teorie fitness tréninku je značně neucelená, resp. žádná ucelená teorie v současné době neexistuje. (Stackeová, 2008)

Kondiční kulturistika zaznamenala u nás velký rozmach díky činnosti fitcenter, fitstudií a posiloven všeho druhu. V kondiční kulturistice spatřujeme nejen velké zázemí pro závodníky, ale je to obrovské pole pro uplatnění metodiky kulturistiky při formování postavy tisíců cvičenců. Především začátečníkům by se měli instruktoři, trenéři ve fitcetrech věnovat tak, aby došlo k zlepšování stavu jejich pohybového a oběhového aparátu. Měli by mít takové znalosti, aby byli schopni poradit při odstraňování svalové nerovnováhy, při nízké funkční úrovni oběhového aparátu, při bolestech v kloubech, zádech, při nejasnostech ve výživě, denním režimu, při odstraňování tuku. To vše je dnes také kulturistika – je to oblast, jejíž znalosti čerpají jak z teorie sportu, tak z techniky, medicíny, především rehabilitace a výživy tak psychologie, sociologie a dalších oborů. (Kolektiv autorů, 1992/3)

3.1 Fitness a Wellness

3.1.1 Fitness

Jedná se o cvičení ve fitness centrech, jehož náplní je cvičení s volnými činkami a cvičení na trenažerech, doplněné o aktivity aerobního charakteru na speciálních strojích, dodržování určitého dietního režimu včetně použití doplňků výživy a o celkový životní styl, jehož cílem je rozvoj celkové zdatnosti, zlepšení držení těla, zlepšení postavy při současném působení na upevňování zdraví a rozvoj síly

3.1.2 Wellness

Životní styl, jehož cílem je fyzické i duševní zdraví. Je založen na vhodné stravě, pravidelném cvičení a užitečných návycích.

Definice wellness by mohla znít i takto – životní styl, cílený k dosažení optimálního zdraví pomocí všestranné aktivity, zaměřené především na komplexní regeneraci, s cílem omezení negativních vlivů civilizačních stresů. (Kolektiv autorů, 1992/93)

4. OSOBNOSTNÍ PŘEDPOKLADY TRENÉRA

Spravedlivost

Trenér by měl spravedlivě rozdělovat pozornost a sympatie, neměl by podléhat prvnímu dojmu u svých svěřenců.

Komunikace

Komunikovat na mentální úrovni svých svěřenců, neprojevat nelibost nevhodnou formou, vytvářet pohodu při cvičení.

Trpělivost

Dosažení určitého vytčeného cíle je často dlouhodobá záležitost. Trenér by měl tuto náročnost respektovat, zvláště u cvičenců, kteří si teprve vytvářejí některé pohybové schopnosti/např.sílu, vytrvalost/. Pedagogický takt je jedním z prostředků vhodného působení.

Emocionální stabilita

Trenér by neměl podléhat emocím v případě neúspěchu cvičence a při jeho hodnocení, měl by se kontrolovat při svém vyjadřování, nepodléhat hněvu.

Tolerance

Při neúspěchu cvičence psychicky podpořit, navodit novou motivaci, podpořit svěřence v případném neúspěchu a pomoci mu při stresových situacích.

Model pro cvičence

Jako člověk, jako odborník, mít porozumění, neklamat, být odevzdáný své práci, být ochoten naslouchat a pomoci v negativních situacích.

5. PRAVIDLA PROVOZU POSILOVNY

Pokud se někdo rozhodne, že bude chodit do fitcentra, měl by si uvědomit určitá pravidla chování, která je třeba v posilovně dodržovat. Především být tolerantní k ostatním, nezabírat místo na lavičkách a strojích, pokud na nich zrovna necvičím, vracet kotouče do stojanů a třeba i nerušit ostatní hlasitým hovorem s partnerem. Další zásadou, kterou by si měl začátečník osvojit je mít dostatečné oblečení, které chrání ramena, lokty ale i kolena při cvičení nohou před prochladnutím. Také nosit do posilovny svůj ručník, nejlépe dva, jeden na stroje a jeden na hygienu by mělo být samozřejmostí. Obuv má být pevná, chránící kotníky, podpírající chodidla a propouštějící vlhkost. Boty by měly být zavázané, aby nedošlo k přišlápnutí tkaničky a tím pádem k nějakému zranění, které může cvičence vyřadit na několik týdnů z posilování. To by jistě žádný z nás nechtěl. Také bych chtěl upozornit na nošení plážových bot do sprch, můžeme tím předejít nepříjemným a často vleklým onemocněním kůže na chodidlech a mezi prsty.

6. STRUKTURA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

1. Zahřátí, úvodní strečink a rozcvičení	15 – 20 minut
2. Posilování	30 – 45 minut
3. Aerobní část	10 – 30 minut i více
4. Závěrečný strečink	10 – 15 minut

6.1 Zahřátí

Organismus se musí na tréninkovou zátěž postupně připravit. Proto se začíná na stacionárním kole, šlapadle či běžícím pásu s postupným zvyšováním odporu.

6.2 Strečink

Termín strečink pochází z anglického slova stretch, které v doslovném překladu znamená natažení, protažení nebo roztažení. Strečink je vhodnou prevencí svalových dysbalancí, které vedou téměř vždy ke zdravotním problémům, kompenzuje jednostranné přetěžování hybného systému a také optimalizuje stav nervosvalového aparátu před náročnými výkony. (Knížetová, Kos, 1989)

Obecně lze říci, že strečink zlepšuje stav svalů, kloubních spojení, šlach a vazů.

6.3 Dynamické rozcvičení

Po strečinku následuje rozcvičení se zvyšující se rychlostí pohybu. Od pomalejších krouživých, rotačních a obloukových pohybů se postupně přechází k pohybům rychlejším, navozujícím připravenost svalů a celého těla na náročnější činnost. Rozcvičení by mělo následovat v tomto pořadí: trup, krční páteř, ramena, horní končetiny, kyčle a končetiny dolní. (Tlapák 2006)

6.4 Posilování

V první části cvičebního plánu jsou zařazovány cviky na zesílení oslabených svalů. Naopak v závěru lekce jsou používány cviky převážně tvarovací, působící na partie, z nichž má být odstraněn tuk. Začátečník by měl nejprve zpevnit svalový korzet kolem páteře, pánve, lopatek a hrudníku – princip od centra k periférii. (Tlapák 2006, s. 31)

6.5 Aerobní část

Tato část se zařazuje na konci cvičební lekce hlavně s cílem odstranit tuk, ale je vhodná i pro zrychlení regenerace díky odplavení odpadních látek ze svalstva. Regenerační aerobní část se zařazuje cca na 20 minut při tepové frekvenci kolem 120 tepů za minutu. (Tlapák 2006, s. 35)

6.6 Závěrečný strečink

Na konci cvičební lekce se používají obdobné strečovací cviky jako na jejím začátku, pouze výdrž je v nich delší. Dále je vhodné do této části lekce zařadit cviky rotační, visové a preventivní cviky proti bolestem zad. (Tlapák 2006, s. 36)

7. FUNKCE TRÉNINKOVÉHO PARTNERA

Na úvod této kapitoly bych chtěl předem upozornit, že tréninkový partner je spíše záležitostí pro pokročilé cvičence, kteří si mohou dovolit jít tzv. na „doraz“, neboli až do úplného svalového vyčerpání.

Přítomnost našeho tréninkového partnera nebo instruktora je nedílnou součástí bezpečného posilování. Je-li intenzita našeho tréninku vysoká, nebo jestliže trénujeme svaly až do úplného vyčerpání, je přítomnost dohlížející osoby o to důležitější. Asistent není znakem naší slabosti nebo nezkušenosti, ale inteligentního rozhodnutí, které svědčí o odhodlanosti trénovat s maximálním nasazením a o úctě k bezpečnému tréninku. Nejvýznamnější funkcí asistenta je pomoc v případě, že nejsme schopni dokončit zdvih vlastní silou. Jeho přítomnost nás nejenom zbavuje strachu, že zůstaneme uvězněni pod činkou, ale také nám umožňuje cvičit až do vyčerpání. Můžeme dostat z každé série maximum, protože náš partner nám umožní činku zvedat tak dlouho, dokud už opravdu nebudeme moci. Partner bývá také dobrým povzbuzením a motivací. Cvičení s tréninkovým partnerem činí trénink zábavnější a často nás motivuje k lepším výkonům. Jeho povzbuzení i zpětná vazba, která se nám od něj dostává, může být, zvláště pak ve dnech, kdy postrádáte motivaci i chuť cvičit, velmi užitečná. Dobrý tréninkový partner nás navíc může naučit, jak se vyvarovat špatné cvičební technice. Je schopen si všimnout, že nedokončujeme celý rozsah pohybu při všech opakováních, nebo že se během cviků příliš prohýbáte v zádech. S jeho pomocí se můžeme vyhnout zraněním, ke kterým by jinak v důsledku chybného cvičení mohlo dojít. Pro případ, že mi sami budeme na někoho dohlížet, měli bychom vědět, že i pro asistenty platí určitá pravidla. Správnou techniku cvičícího kolegy nejlépe ohlídáme, stojíme-li co nejbližší u činky, aniž bychom bránili ve zdvihu. Musíme být připraveni poskytnout při zdvihu tolik pomoci, kolik je zrovna zapotřebí. Nepodceňujeme sílu, kterou od nás námi hlídaný kolega může potřebovat. Vždy můžeme na síle ubrat, nežádá-li se jí tolik. Rozhodně je ale tento postup bezpečnější a efektivnější, než kdybychom na začátku váhu činky podcenili a teprve potom se snažili pomoci více. Pracuje-li se s velmi těžkými vahami je zapotřebí dohlížitelů dvou. Jedná se většinou o cviky s nakládací činkou, kdy je za potřebí asistenta na každém konci činky. Potřebuje-li cvičící pomoc, musí spolu asistující osoby komunikovat a společně, každý na jednom konci, pomoc poskytnout. (Kolektiv autorů NSCA, 2008)

8. TECHNIKA CVIČENÍ

Třebaže zranění, která lze přičíst posilovacímu tréninku, jsou vzácná, čas od času se opravdu přihodí. Drtivá většina těchto zranění pramení z toho, že cvičící provádí cviky špatně. Jednou z mylných představ je názor, že posilování vede k úrazům krční a bederní páteře. Pravda sice je, že tyto oblasti jsou náchylné ke zraněním, zvedáme-li těžké váhy, ale správným postavením a náležitou technikou můžeme příčiny těchto zranění eliminovat.

Ve snaze o řádné provedení cviku je třeba dávat pozor na skrytá nebezpečí:

Nepodleháme pokušení zvedat příliš těžké činky a nedělejme z individualizovaného posilovacího programu soutěž tréninkových partnerů. Příliš těžká činka vede k využívání souhybů při provádění cviku a nezapojuje tak optimálně do práce cílový sval.

Během posilování tělo nezaklánějme ani jinak nekřivme. Je to očividně špatný způsob provedení. Ideální je náčiní, které nám umožní zvedat zátěž vsedě nebo s oporou zad, jako například nastavitelná lavička, která zabrání překompenzování nebo příliš rychlému pohybu.

Vyvarujme se částečného rozsahu pohybu. Může to být znamení, že činka je příliš těžká. Nejobtížnější úsek svalové aktivity je na začátku a konci daného rozsahu pohybu. Proto někteří lidé vykonávají pouze nejjednodušší (např. střední) část rozsahu, a to s těžší činkou, než je zapotřebí. Těmto praktikám se vyhněme, neboť sval potřebuje být zatěžován během celého rozsahu pohybu.

Pozor na předsunutí hlavy při provádění cviků vsedě i vestoje. Udržení správného postavení je obtížné. Běžnou chybou při zdvihu je předklánění, což přehnaně zatěžuje a napíná svalstvo krční páteře. Při zvedání zátěže vsedě nebo vestoje má být hlava v takové pozici, aby uši byly v jedné linii s rameny, nebo mírně před nimi. Správné postavení by mělo být kontrolováno buď dohlížejším trenérem, nebo bychom měli cvičit před zrcadlem.

Bederní páteř držíme ve správné pozici. Je to velmi důležité během všech zdvihů, zvláště pak u základních cviků. Přílišné prohýbání je častou kompenzační technikou, když jsou činky příliš těžké. Kvůli ochraně bederní páteře bychom měli být schopni

toto chybné postavení rozpoznat a snažit se ho odstranit. Při zvedání činek ze země, např. u mrtvého tahu, se často setkáme s přílišným zakulacováním beder, což má špatný mechanický vliv na bederní svaly, které se tímto stávají méně odolné vůči napětí během zdvihu. Za správné postavení se považují zpevněné břišní svaly udržující mírné prohnutí bederní páteře. Páteř je takto držena v tzv. neutrální pozici, přičemž není na přední ani zadní stranu páteře vyvíjena žádná nežádoucí zátěž. (Kolektiv autorů NSCA, 2008)

9. SOMATOTYPY

Termínem somatotyp označujeme kvantitativní popis stavby a kompozice lidského těla. Poprvé byl tento termín použit zakladatelem somatotypologie Williamem H. Sheldonem, který už v roce 1940 rozdělil tvar lidského těla do třech základních somatotypů: endomorfní (obézní, také se lze setkat s označením pyknik dle Kretschmerovy nomenklatury), mezomorfní (svalnatý, neboli atlet) a ektomorfní (hubený, neboli astenik). (www.sportival.cz)

Ektomorf (*obr. 1a*) [13]

Je charakterizován kratším trupem, má dlouhé horní i dolní končetiny, dlouhé, úzké ruce i nohy, velmi malé množství tělesného tuku, úzký hrudník a ramena a všeobecně dlouhé, tenké svaly. (Schwarzenegger, 1995, s. 138)

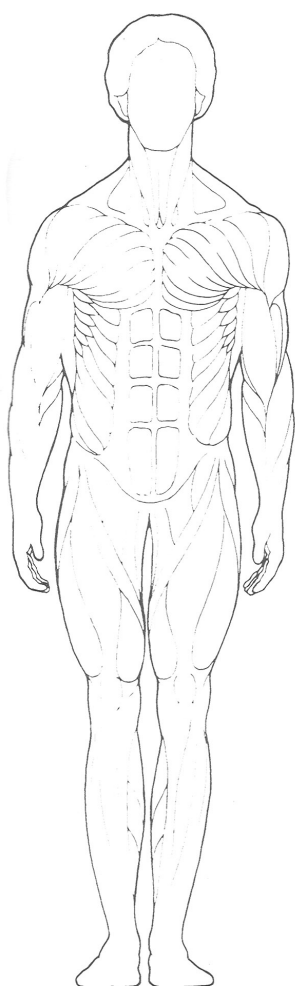
Mezomorf (*obr. 1b*) [13]

Velký hrudník, dlouhý trup, pevná svalová struktura. Mezomorfové mají přirozenou svalovou hmotu, široká ramena, úzký pas, malé množství tělesného tuku a obvykle nemají potíže s růstem svalové hmoty.

Endomorf (*obr. 1c*) [13]

Převažujícím faktorem u endomorfního těla je náchylnost ke snadnému zvyšování hmotnosti. Lidé tohoto typu jsou většinou kulatí a malého vzrůstu. Mívají obvykle více tukových buněk než lidé ostatních dvou typů. Endomorf snadno nabývá na váze a díky tomu má dostatek energetických zásob pro růst svalové tkáně. (Griffiths, 2006)

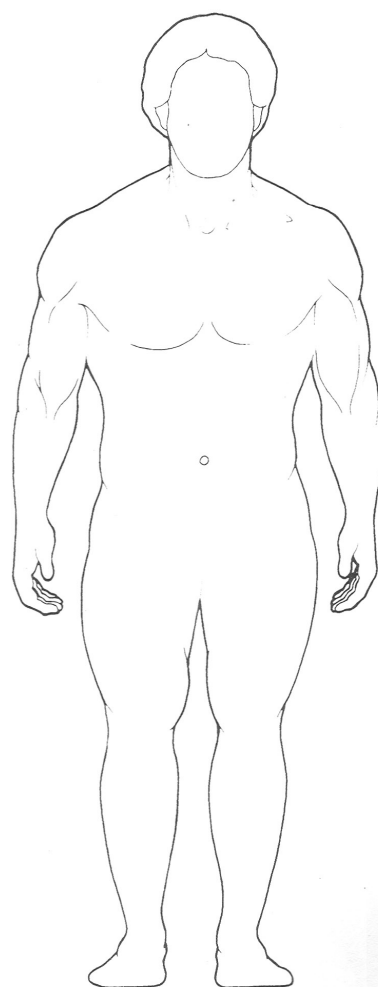
Nikdo samozřejmě není naprosto vyhraněný typ a v praxi se vždy uplatňují kombinace všech tří typů. Takovým podrobnějším rozdělením dostaneme 88 podtypů, když hodnotíme převahu jednotlivých kategorií bodově od 1 do 7. Například osoba, která by získala hodnocení ektomorfní 2, mezomorfní 6 a endomorfní 5 by celkově vyšla jako endo–mezomorf, tedy typ obdařený dobrou svalovinou, ale s tendencí k nadměrným zásobám tuku. Jakýkoli tělesný typ je možné správným tréninkem a výživou vypracovat, ale pro různé typy je nutný hned od začátku individuální přístup ke cvičení, neboť jejich dílčí cíle se mohou lišit (přestože ten hlavní mají všichni stejný). (Schwarzenegger, 1995)



(obr. 1a)



(obr. 1b)



(obr. 1c)

10. SVALOVÉ DYSBALANCE

Nerovnováha mezi silnými a zkrácenými svaly na jedné straně a oslabenými svaly na straně druhé se nazývá svalová dysbalance. Její příčinou bývá nerovnoměrné zatěžování svalových skupin, např. časté držení polohy těla, která je výhodná jen pro svaly na jedné straně kloubu. Někdy se může jednat i o stav po úrazu, kdy člověk nuceně kvůli bolesti udržuje úlevovou polohu. (www.asklepion.cz)

10.1 Svaly mající tendenci ke zkrácení

Horní část trapézu a zdvihač lopatky, prsní svaly a široký sval zádový (u obou hlavně spodní vlákna), bederní extenzory (vzpřimovače trupu v bederní oblasti, čtyřhranný sval bederní), ohybače čili flexory kyčelního kloubu (bedrokyčlostehenní sval a přímý sval stehenní, který je součástí čtyřhlavého svalu stehenního), napínač stehenní povázky, hamstringy (zadní strana steh) a dále vnitřní strana steh a trojhlavý sval lýtkový.

10.2 Svaly mající tendenci k oslabení

Rotátory páteře, hluboké flexory krku, horní snopce prsního svalu (hlavně začátek na hrudní kosti), mezilopatkové svaly a ostatní tzv. dolní fixátory lopatek (jsou to vodorovná a dolní vlákna trapézu, vodorovná vlákna širokého svalu zádového, rombické svaly, pilovitý sval přední), břišní svaly, hýžděové svaly, další malé nicméně důležité svaly, jako jsou: přední sval holenní, vnější rotátory pažní kosti (podhřebenový a malý oblý), zadní sval deltový, svaly plosky nohy.

11. SPECIFIKA CVIČENÍ DOROSTU

Dorostenci představují věkovou kategorii 15 až 18 let. Když přijde do posilovny patnáctiletý nebo šestnáctiletý chlapec neznámá, že se ihned musí rozhodnout pro tvrdý kulturistický trénink s nejvyššími cíli. Trvá několik měsíců, možná rok, než člověk zvládne všechny cviky a význam tréninkových zkušeností. (Schwarzenegger, 1995, s. 78)

Toto období je charakterizováno až překotným nárůstem svalové hmoty. Průměrné roční přírůstky tělesné výšky jsou 5 cm, hmotnost stoupá o 4–5 kg, při posilování to může být 10 kg i více. Vzhledem k tomu, že před pubertou nejsou vytvořeny hormonální předpoklady pro nárůst svalové hmoty a po ní ano, vzniká zde nebezpečí přetížení.

Ve věku 15 až 16 let je u zájemců o posilování zaznamenána obrovská vývojová diference a proto je třeba postupovat velmi opatrně. V této věkové kategorii je třeba uvést určité zvláštnosti, které musíme při zahájení tréninku a tvorbě jejich tréninkových plánů respektovat. Rozhodující u všech začátečníků – dorostenců je oblast pasu, posilování břišních svalů a vzpřimovačů trupu k vytvoření pevného svalového korzetu. (Smejkal, Rudzinskyj, 2000, s. 60)

Problém je s dospívajícími chlapci, kteří se rádi ukazují a demonstrují svoji sílu. Soutěživost je v tomto věku mnohdy na úkor techniky cvičení a bohužel i zdraví. Trenér musí stále dokola opakovat stálé a známé pravdy a nezbytnosti preference zpevnění svalového korzetu před demonstrací síly. Tendenci chlapců k převaze procvičování horní části těla musí trenér krotit zařazováním cviků na dolní končetiny. Dívky naopak zapomínají na mezilopatkové svaly, ramena a paže z obavy, aby jim zde nevyrostly svaly. V patnácti letech trvá jakási rozptýlenost zájmů, u cvičení vydrží ti, kteří se stali členy nějaké skupiny. Teprve v šestnácti až sedmnácti letech se dá hovořit o vážném zájmu, cvičit se nejde kvůli rodičům, ale kvůli sobě. Adolescenti vytvářející rádi party, často cvičí ve dvojicích, někdy i ve trojicích. To má výhody (vzájemná motivace) i nevýhody (trénink často určuje dominantní osobnost a pro ostatní nemusí být ideální). V tomto věku je obzvláště třeba dbát na to, aby nedocházelo k přetěžování organismu.

Přetěžování spojené s dietami je v adolescenci u dívek velmi nebezpečné. Vysoká hladina ženského hormonu estrogeneru způsobuje zvětšování tukových zásob a zadržování vody v těle. Po dvacítce začíná hladina estrogeneru klesat a pro ženy se stává rozvoj postavy lehčí. U chlapců nadměrně trénujících může vzniknout jiné nebezpečí. Cévy se při rychlém růstu vytahují do délky, jejich průměr se zmenšuje a vzniká zvýšení krevního tlaku, který je přechodného charakteru. Pokud nedochází k přepětí, srdce i cévy dorostou svého majitele a za 1,5 až 2 roky je vše v pořádku. (Tlapák, 2006)

12. PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY

Oblast psychologie fitness je svým záběrem velmi široká, už jen proto, že se nejedná pouze o psychologii určité konkrétní lidské činnosti, ale o životní styl směřující ke zdraví, a to jak tělesnému, tak pocitu psychické pohody. (Stackeová, 2008, s. 105)

12.1 Motivace ve fitness

Motivy ve fitness můžeme rozdělit do těchto skupin:

1. Estetické (možnost změny tvaru a rozměrů vlastního těla, možnost ovlivnění tělesné hmotnosti apod.)
 2. Zdravotní (celkové zvýšení odolnosti a výkonnosti, prevence civilizačních onemocnění apod.)
 3. Sociální (možnost sociálního kontaktu, možnost výkonového srovnání apod.)
- Primární motivací bývá nejčastěji oblast motivů estetických, v průběhu času u řady jedinců převažují motivy prožitkové spolu se změnou životního stylu a změnou vztahu k vlastnímu tělu a sobě samému – změnou sebepojetí a sebehodnocení (tzv. dynamika motivace). (Stackeová, 2008)

Období dospívání je z psychologického hlediska specifické dotvářením identity včetně tělesného sebepojetí. Bývá citlivě vnímána aktivita vlastního těla a v souvislosti s tím právě v tomto období často přicházejí chlapci i dívky do fitness center poprvé a jejich primární motivace je velmi silná – chtějí své tělo měnit, pracovat na něm, přiblížit se svému ideálu, který má často podobu konkrétní osoby, například známého sportovce nebo mediální hvězdy. Kromě těchto estetických motivů jsou v tomto období důležité i motivy sociální a u chlapců motivy kompetitivní. Ale prvky kompetitivnosti jsou přítomny i u dívek, jen nemají podobu konkrétního měřitelného sportovního výkonu, ale spíše tělesného vzhledu, tělesné hmotnosti apod. (Stackeová, 2008)

13. BENEFITY POSILOVÁNÍ MLÁDEŽE

Když jsou posilovací programy správně sestavené a řádně dozorované, mohou chlapcům a dívkám nabídnout pozorovatelné zdravotní a kondiční přínosy, jako např.:

- nárůst svalové síly a výbušnosti
- nárůst lokální svalové vytrvalosti
- nárůst minerální hustoty kostí
- zlepšení obsahu tuku v krvi
- zlepšení složení těla (tělesné kompozice)
- nárůst ve výkonu motorických dovedností (skok, hod a sprint)
- zlepšení sportovních dovedností
- zlepšení odolnosti vůči sportovním zraněním
- zlepšení celkového tělesného vzhledu a sebedůvěry
- pozitivnější přístup k celoživotní fyzické aktivitě (Kolektiv autorů NSCA, 2008)

Kromě zvyšující se svalové síly a výbušnosti má posilování také potenciál ovlivnit pozitivně lokální svalovou vytrvalost (schopnost provádět více opakování při určité zátěži), stavbu těla, minerální hustotu kostí a motorické dovednosti, jako jsou sprint, skok a hod. Mladí sportovci již absolvovali předsezonní kondiční program zahrnující posilování, měli během tréninku a soutěží méně sportovních úrazů než mladí sportovci, kteří neposilovali. (Kolektiv autorů NSCA, 2008)

14. VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ PŘI POSILOVÁNÍ

Jedním z nejdiskutovanějších témat při cvičení je výživa. Co, kdy a v jakém poměru jíst, aby to „přinášelo ovoce“. Jedním z nejdůležitějších období rozvoje organismu je puberta a to i z hlediska výživy. V tomto období lze u dívek „založit na tuk“, později na obezitu. U chlapců v podstatě také, ale na druhé straně i propást období, kdy lze vytvořit základy pozdější dokonalé postavy (z hlediska kulturistiky) maximálním rozvojem svalové hmoty. I když existují i jiné faktory, z nichž je nejdůležitější genetická dispozice. Právě v tomto období je však obrovská šance využití značného biologického potenciálu, bouřlivého rozvoje pohlavních žláz, které nesou hlavní odpovědnost za vývoj svalové hmoty. Bez kvalitního tréninku je však toto období ztraceno stejně jako v případě, kdy je ve stravě minimální a dostatečné množství vysoce kvalitních bílkovin a esenciálních látek. Je-li v tomto období značná fyzická aktivita, vzrůstá potřeba energie. Pak není nic nenormálního zkonzumovat i dvojnásobek energie než je doporučeno tabulkami pro „běžnou populaci“.

Pokud bychom měli shrnout výživu sportující mládeže do jednotlivých bodů, vypadalo by to asi takhle:

1. Vysoká kvalita výživy se zvýšeným obsahem bílkovin a minimem tuků.
2. Vyloučení konzumace limonád a čs. variant „fast food“.
3. Postupné navykání na moderní racionální výživu s vyloučením klasických moučníků, jednoduchých cukrů, s vyšším příjmem zeleniny, ovoce, luštěnin, obilnin a sójových produktů a netučných mléčných, především zakysaných výrobků. Naučit se používat některé dietní doplňky a zajistit si dostatečný příjem tekutin.
4. Vyloučit nárazové přejídání především o víkendech, a to častou formou české domácí kuchyně, plné tuku, masa a moučníků.
5. Je nutné respektovat pohlavní rozdíly – u dívek v pubertě a těsně po ní je vhodné zvýšit příjem bílkovin. Celkový příjem energie je výrazně nižší než u chlapců.
6. Výživu mládeže musí usměrňovat do rozumných mezí dobře informovaní trenéři a rodiče. Samozřejmě je možné získávat informace vlastním studiem to je asi nejdůležitější. Mládež nesmí kopírovat často svérázná doporučení dospělých špičkových kulturistů. (Kolektiv autorů 1992/3)

15. PROBLEMATIKA DOPINGU

Doping je definován jako jev, při němž dochází k porušení jednoho nebo více antidopingových pravidel. Proto je nejen důležité si hlídat složení výživových prostředků a léků, ale také znát a rozumět antidopingovým pravidlům, která vymezuje kodex. (www.antidoping.cz)

První zprávy o použití povzbuzujících látek za účelem dosažení vyšší výkonnosti ve sportu pocházejí z roku 1865 z Amsterdamu u plavců a z roku 1969 jsou zprávy o použití mixtury obsahující heroin a kokain při závodě cyklistů. První zpráva o úmrtí cyklistického závodníka v průběhu závodu následkem použití povzbuzujícího prostředku pochází z roku 1886. Do 50 let našeho století nebylo používání povzbuzujících prostředků ve sportu příliš časté, ale od šedesátých let po objevu populárního anabolika Dianabolu došlo k překotnému rozšíření používání dopingových prostředků do většiny sportovních odvětví. Není bez zajímavosti, že první masové použití anabolických steroidů za účelem zvýšení fyzické výkonnosti a agresivity nebylo u sportovců, ale u jednotek SS ve druhé světové válce. V šedesátých letech potom došlo k masovému zavedení povzbuzujících látek a anabolických steroidů u vrcholových sportovců, zvláště pak u reprezentantů tehdejšího Sovětského svazu a socialistických států východního bloku. Organizované podávání dopingových prostředků vrcholovým sportovcům dosáhlo největší dokonalosti v bývalé NDR, kde se touto problematikou zabývaly celé týmy vědců. Sportovci NDR, SSSR, Bulharska a dalších východních států ovládli některá sportovní odvětví tak suverénně, že sportovce připravující se klasickým způsobem nezbývalo na stupních vítězů na vrcholových soutěžích mnoho místa. Sportovní disciplíny jako vzpírání, zápas, box, cyklistický sprint, gymnastika, vrhačské lehkooatletické disciplíny apod. se staly doménou závodníků a závodnic zemí východní Evropy a Kubu. Teprve později „zásluhou“ Dr. Johna Zeigelerera proniklo podávání dopingových prostředků, zvláště pak anabolických steroidů mezi těžké atlety USA a začala i éra jejich používání v kulturistice. Podle odhadu světového rekordmana v disku J. Silvestra používalo 68% atletů – vrhačů, skokanů a běžců na krátké a střední tratě startujících na Olympijských hrách v Mnichově v roce 1972 při přípravě anabolické steroidy. Používání steroidů

začalo pronikat i mezi mládež věnující se silovým sportům a začaly se množit zprávy o těžkých poškozeních zdraví v důsledku bezuzdného používání těchto látek. Sportovní kulturistika prožívala v tuto dobu hlavně v západních státech veliký rozmach, který byl za této situace souběžně sledován rozvojem používání anabolik, což předznamenalo vznik dosud tradované představy, že sportovní kulturistika je s používáním anabolik velmi těsně a neoddělitelně spjata. Zprávy o náhlých srdečních selháních, jaterních a ledvinových onemocněních, maligních nádorech a systémových krevních onemocněních u aktivních sportovců, kulturistiky nevyjímaje si vynutily první zásahy proti tomuto nebezpečnému trendu. Už v roce 1973 zakázal mezinárodní olympijský výbor používání anabolických steroidů za účelem zvyšování výkonnosti ve sportu. (Černý, 1993)

15.1 Problematika dopingů u mládeže

Doping je palčivým problémem, sužujícím všechny úrovně sportu. Jde o jev, který nezná hranice a představuje vážný problém v zemích celého světa. Smutným faktem je však také to, že dopingové prostředky stále častěji nacházejí své příznivce i mezi mládeží (Slepička, Pyšný a kol., 2000, s. 18). Tento nebezpečný trend byl potvrzen i vědeckými průzkumy, které si kladly za cíl užívání dopingových prostředků u mládeže zmapovat.

Problematika dopingů úzce souvisí a má mnoho společných znaků se širší problematikou drog a jejich zneužíváním v celé společnosti, přičemž lze nalézt mnoho společných, zejména sociálních příčin, které k užívání těchto prostředků vedou (Slepička, Slepičková, 1996. In: Tělesná výchova a sport mládeže. Č. 6. Praha, s. 41 – 43). Významným činitelem, který v člověku spoluutváří vztah k návykovým látkám, respektive dopingovým prostředkům, je sociální prostředí. Uvádí se, že až jedna třetina mládežnické populace tvoří potenciální základnu uživatelů dopingových látek. To, jestli se u této skupiny zmíněná tendence někdy projeví, záleží především na situačních podmínkách. (Slepička, Slepičková, Pyšný, Ludvíková, 1998, s. 23)

Je nutné vhodnými prostředky a důsledným seznamováním s riziky dopování mládež od užívání podpůrných prostředků odradit a pomoci jim utvořit si takový systém hodnot, ve kterých tendence k sociálně patologickému jednání nebudou

dominovat. Bohužel z vlastní zkušenosti vím, že realita ve fitcentrech je hrozivá. Dopují sportovci, kteří se sportem neživí a cvičí jen na rekreační úrovni. Často jim doping obstarává dokonce majitel nebo provozovatel posilovny, obvykle bývalý sportovní kulturista a co je nejhorší, že jim v šatně zakázanou látku i aplikuje.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

16. METODIKA

Praktická část práce je zpracována formou kasuistiky. Charakterizují konkrétního cvičence a provádím s ním vstupní diagnostiku, ze které tvořím závěr. Potom si stanovuji cíl cvičení a návrh postupu, jak tohoto cíle dosáhnout. Na základě předešlých informací následuje sestavení tréninkového plánu včetně popisu jednotlivých cviků i s jejich odůvodněním.

17. VSTUPNÍ DIAGNOSTIKA

17.1 Vstupní rozhovor

1. Jméno klienta, věk, pohlaví.

Neuvádí se, 18 let, muž

2. Tělesná výška a tělesná hmotnost

188 cm, 68 kg

3. Profese

Student

4. Průběh předchozí pohybové aktivity

Od 17 let se věnuje plavání 2 hodiny týdně, stolní tenis 3 hodiny týdně. Obě činnosti na rekreační úrovni.

5. Předchozí zkušenosti s cvičením ve fitness centru

Cvičit začal před třemi měsíci bez dohledu trenéra, 3 x týdně 60 minut

6. Předchozí zkušenosti s dietními režimy a užíváním doplňků stravy

Žádné

7. Zdravotní stav

Současný zdravotní stav je dobrý bez komplikací. V minulosti prodělal operaci kýly.

8. Motivace ke cvičení a očekávání klienta

Vidina pěkné svalnaté postavy. Není spokojen se svojí váhou, nedaří se mu přibrat. Je připraven změnit stravovací režim. Celému procesu je ochoten dát tolik času, kolik bude třeba.

17.2 Vyšetření aspektů (pohledem)

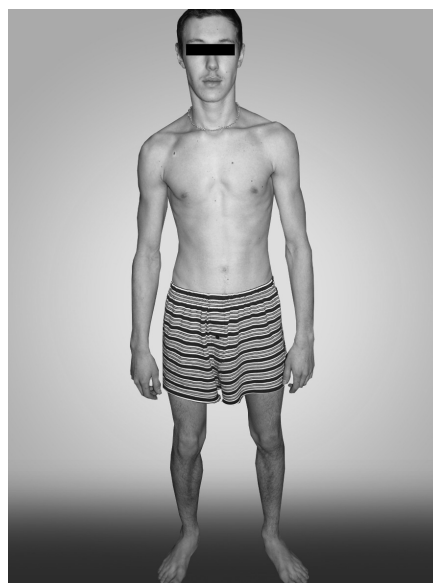
17.2.1 Pohled zepředu (obr. 2a)

Při pohledu zepředu hodnotíme:

- postavení hlavy postavení ramen, rozvoj a tonus horní části trapézového svalu –

zkrácení horní části trapézového svalu způsobuje zvýšené postavení ramen, dále jeho pravolevou symetrii

- rozvoj deltových svalů, poměr mezi deltovými svaly a horní částí trapézového svalu, pravolevou symetrii
 - rozvoj prsních svalů, vzájemný poměr mezi horní, střední a dolní částí, pravolevou symetrii
 - tvar pasu, („tajle“ – trojúhelník tvořený linií pasu a horní končetinou), pravolevou symetrii
 - rozvoj a tonus břišních svalů, poměr horní a dolní části
 - postavení pánve (možné zešikmení či rotaci pánve)
 - postavení dolních končetin, kyčelní a kolenní klouby, pravolevou symetrii
 - rozvoj svalstva stehen – celkový rozvoj, symetrii vnitřní a vnější hlavy čtyřhlavého svalu stehenního, pravolevou symetrii postavení nártů a chodidel – nožní klenbu, event. plochou nohu, rozvoj předního svalu holenního, pravolevou symetrii.
- (Stackeová 2008)



(obr. 2a)

17.2.2 Výsledek vyšetření při pohledu zepředu:

- předsunuté postavení hlavy, stranová asymetrie
- postavení ramen asymetrické, levé rameno výše
- na pravé straně znatelnější bříško deltového svalu
- u prsních svalů stranová asymetrie
- asymetrický tvar pasu
- u dolních končetin postoj v zevní rotaci, znatelnější vlevo
- asymetrické svalstvo stehen, česka tažena mediálně

17.2.3 Pohled zboku (obr. 2b)

Při pohledu zboku hodnotíme:

- postavení hlavy a rozvoj zakřivení krční páteře – při předsunutém držení hlavy

prominuje kyvač hlavy, jeho zvýšené napětí je patrné již při pohledu zepředu, především v oblasti úponů, při předsunutém držení hlavy dochází ke zvětšení lordózy, především v horní části krční páteře, sledujeme i zvýšené napětí žvýkacích svalů

- postavení ramen a lopatek – při pohledu z boku nejlépe vidíme protrakci ramen (ramena jsou zatažena vpřed a do vnitřní rotace)

- rozvoj deltového svalu, vzájemný poměr přední, střední a zadní části při protrakci ramen

převažuje tonus přední části a nejvíce bývá oslabena část zadní)

- tvar páteře – rozvoj zakřivení v hrudním a bederním úseku páteře postavení pánve – při pohledu z boku nejlépe vidíme anteverzi pánve (pánev je překllopena vpřed, zpravidla je toto postavení pánve spojeno s hyperlordózou v oblasti beder)

- rozvoj a tonus hýžďových svalů

- rozvoj a tonus svalstva na zadní straně stehna

- rozvoj a tonus lýtkových svalů (Stackeová, 2008)



(obr. 2b)

17.2.4 Výsledek vyšetření při pohledu z boku:

- výrazné předsunuté držení hlavy, hypertonie kyvače hlavy, hyperlordóza krční páteře

- nápadná protrakce ramen, semiflexe v lokti, celá paže ve vnitřní rotaci

- převaha přední části deltu, oslabená zadní část deltu

- hyperkyfóza v hrudním úseku páteře, táhne se až do bederního úseku páteře, kde je krátká a ostrá lordóza

- anteverze pánve

- všechny svaly na dolních končetinách vyvinuty méně než na horní polovině těla

17.2.5 Pohled zezadu (obr. 2c)

Při pohledu ze zadu hodnotíme:

- postavení hlavy a ramen
- rozvoj a napětí horní části trapézového svalu, pravolevou symetrii postavení lopatek (při oslabení předního pilovitého svalu výrazně odstává vnitřní hrana lopatky), pravolevou symetrii
- rozvoj zádočných svalů – mezilopatkové svaly (vyplňují prostor mezi lopatkami a páteří), široký sval zádočný, skapulohumerální svaly, vzájemný poměr těchto svalových skupin, pravolevou symetrii



(obr. 2c)

- tvar páteře včetně skoliotického postavení
- rozvoj a tonus paravertebrálních svalů v bederním úseku páteře – vysoký tonus a ztuhlé svaly paravertebrálních svalů v tomto úseku signalizují jeho přetížení
- rozvoj a symetrie hýžďových svalů
- rozvoj a tonus svalstva na zadní straně stehna
- rozvoj a tonus lýtkových svalů, poměr vnitřní a vnější hlavy trojhlavého svalu lýtkového
- postavení chodidel, event. zevní vytočení a tvar nožní klenby (Stackeová, 2008)

17.2.6 Výsledek vyšetření při pohledu zezadu

- horní část trapézového svalu ve velkém napětí, levé rameno o několik cm výše
- odstává mediální hrana i dolní úhel lopatky, oslabený přední sval pilovitý a zkrácená dolní část velkého prsního svalu
- oslabena spodní část trapézu
- skoliotické držení páteře
- vysoký tonus paravertebrálních svalů v bederním úseku páteře
- zevní vytočení chodidel (tzv. zevní rotace v kyčli), výraznější vlevo, zatížení mediální hrany chodidla = špatná podélná nožní klenba

18. CELKOVÉ ZHODNOCENÍ PŘED SESTAVENÍM TRÉNINKOVÉHO PLÁNU

Chlapce, kterého budu nyní hodnotit bych zařadil mezi začátečníky. Protože si za 3 měsíce svého působení ve fitcentru nevzal trenéra, vzal za své několik špatných návyků v technice cvičení. Toto jsem zjistil při dohledu nad jeho tréninkovou jednotkou, abych mohl diagnostikovat jeho techniku a správnost cvičení. V jeho tréninku nebyl žádný systém, který by vedl k jeho vytouženým cílům.

18.1 Návrh posilovacího cvičebního plánu *(viz tabulka str. 35)*

Efektivní metodou zlepšení svalové kondice začátečníků je trénink celého těla, prováděný dva až třikrát týdně, ale mezi tréninkovými dny by měl následovat den volna.

Jak jsem již uvedl v teoretické části bakalářské práce začátečnické období cvičení by mělo být obdobím zpevňovacím. Toto období se pohybuje zpravidla mezi 2 až 3 měsíci, ale je to velice individuální. Můj figurant, by jako začátečník neměl používat žádné náročnější tréninkové principy. Cílem tréninkového plánu je nácvik správné techniky posilování, postupná adaptace na posilovací trénink a korekce svalových dysbalancí s cílem harmonizace svalového tonu. V praxi to bude znamenat protažení zkrácených svalových skupin a posílení oslabených svalových skupin. Vstupní diagnostikou jsem zjistil u svého figuranta u některých svalových skupin pravolevou asymetrii. Lze předpokládat, že tato asymetrie je spojena se skoliotickým držením páteře mého cvičence. Proto se budu v sestavování tréninkového plánu snažit o korekci této asymetrie. Zvláštní pozornost budu věnovat paravertebrálním svalům (hluboké zádové svaly v těsné blízkosti páteře, viz. příloha 1.). Při posilování ostatních svalových skupin se vyhnu cvikům, které by mohly asymetrii dále rozvíjet, tedy těm, při kterých má silnější strana možnost „přetáhnout“ stranu slabší. Proto budu v tréninkovém plánu preferovat posilování s jednoručními činkami. Při výběru cviků se vyhnu cvikům, které zatěžují páteř ve svislém směru.

Cvik	Série	Opakování
Stahování horní kladky širokým paralelním úchopem k hrudníku	3	8–12
Obrácený peck deck	3	8–12
Hyperextenze na přístroji	3	8–12
Tlaky s jednoručkami na šikmé lavici	3	8–12
Upažování s jednoručkami vsedě	3	8–12
Pullover	2	12–15
Tlaky nohama na leg pressu v sedě	3	12–15
Předkopávání vsedě na stroji	3	12–15
Metronomy	3	max
Sedy–lehy	3	max

U tohoto tréninku je frekvence v týdnu v rozmezí 2–3 jednotky, přičemž jedna cvičební jednotka trvá cca 60 minut.

18.2 Popis a provedení uvedených cviků

Stahování horní kladky širokým paralelním úchopem k hrudníku (obr. 3a, 3b)

Procvičovaný sval: spodní a střední část trapézového svalu, rombické svaly, přední sval pilovitý, podhřebenový sval, široký sval zádový, zadní část deltového svalu, extenzory hrudní páteře, dvojhlavý sval pažní, svalstvo předloktí

Provedení: Výchozí poloha je svislý sed pod kladkou, tyč kladky se stahuje těsně pod jamku na krku, v závěru pohybu se hrudník vypíná proti tyči, ale nedochází k prohnutí v bedrech, pánev je stále podsazená. Hlava je držena v prodloužení trupu, bradou mírně k hrudníku.



obr. 3a



obr. 3b

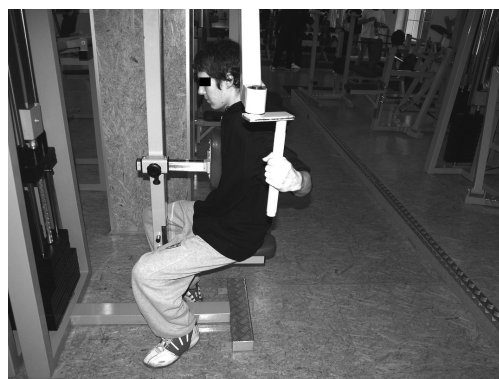
Obrácený peck-deck (obr. 4a, 4b)

Procvičovaný sval: horní, střední, spodní část trapézového svalu, přední, střední, zadní část deltového svalu, malý sval oblý, rombický sval

Provedení: Na stroji určeném k posilování prsních svalů sedíme čelem k opěrci zad. Výška sedátka je volena tak, aby tlak vzad byl vykonáván lokty a tyto aby byly níže než ramena. Rozsah pohybu je dán parametry stroje.



obr. 4a



obr. 4b

Hyperextenze na přístroji (obr. 5a, 5b)

Procvičovaný sval: vzpřimovače páteře, flexory kolenního kloubu, velký sval hýžděový, mezilopatkové svaly

Nastavení posilovacího stroje: Nastavíme si nášlapnou plochu tak, abychom měli pokrčená kolena. Zádovou opěrku nastavíme podle požadovaného rozsahu pohybu. Hýždě tlačíme do bederní opěrky. Zvolíme si požadovanou zátěž.

Provedení: Uchopíme madla a pomalým kontrolovaným pohybem zakláníme trup, dokud se bederní páteř nedotkne bederní opěrky. Do výchozí polohy se vracíme pomalým kontrolovaným pohybem.



obr. 5a



obr. 5b

Tlaky vleže na šikmé lavici s jednoručkami (obr. 6a, 6b)

Procvičovaný sval: prsní svaly, přední a střední hlava deltového svalu, přední sval pilovitý, dvojhlavý a trojhlavý sval pažní, svaly předloktí

Výchozí pozice: Lehneme si na lavici, v každé ruce máme jednoručku, palce obepínají madla, činky držíme na šířku ramen.

Provedení: Jednoručky spouštíme směrem do stran, stále ve stejné poloze bez rotace, pohyb končí až v úrovni ramenního kloubu, pak se vracíme zpět do výchozí polohy.



obr. 6a



obr. 6b

Upažování s jednoručkami vsedě (obr. 7a, 7b)

Procvičovaný sval: přední a střední hlava deltového svalu, nadhřebenový sval, horní část trapézového svalu, přední sval pilovitý, rombické svaly, velký sval prsní, dvojhlavý a trojhlavý sval pažní, svalstvo předloktí

Provedení: Sedneme si na lavici, vezmeme si do každé ruky jednoruční činku, lehce se předkloníme a držíme před sebou spojené činky s nataženými pažemi. Činky zvedáme upažením a přitom lehce natočíme zápěstí, takže je zadní část činky výše než přední. Zvedneme činky lehce nad ramena a brzdivým pohybem se vracíme do výchozí polohy.



obr. 7a



obr. 7b

Pullovery (obr. 8a, 8b)

Procvičovaný sval: velký prsní sval–dolní část, přední a střední část deltového svalu, přední sval pilovitý, mezilopatkové svaly, široký sval zádový, dvojhlavý a trojhlavý sval pažní, svaly předloktí

Provedení: Položíme si na lavičku jednoruční činku, potom se k lavičce otočíme zády a lehne si na ni napříč, nohy opřeme o podlahu. Uchopíme jednoručku do obou rukou a zvedneme ji přímo nad hrudník. Obě dlaně tlačíme pod vrchní kotouč. S rukama nataženýma pomalu obloukem jdeme s činkou dolů, současně tlačíme dolů i boky, aby se protažení ještě umocnilo. Když se takto dostaneme s činkou co nejnižší, vracíme se stejným obloukem do výchozí pozice.



obr. 8a



obr. 8b

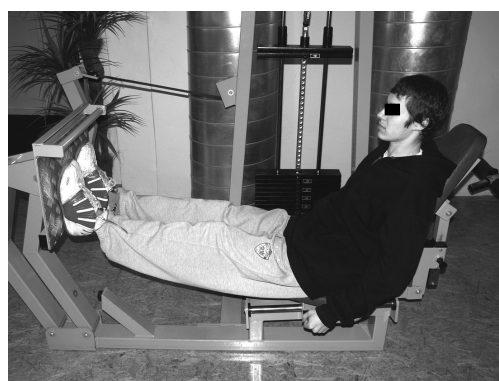
Tlaky nohama na leg pressu vsedě (obr. 9a, 9b)

Procvičovaný sval: čtyřhlavý sval stehenní, dvojhlavý sval stehenní, hýžděové svaly, pološlašitý a poloblanitý sval, krejčovský sval, adduktory kyčelního kloubu, trojhlavý sval lýtkový

Provedení: Nastavíme stroj tak, abychom ve výchozí poloze kolena svíraly úhel zhruba 90 stupňů. Chodidla položíme na nášlapnou plošinu na šířku boků, palce směřují mírně od sebe. Zvolíme si zátěž. Vypneme hrudník, hlavu tlačíme dozadu a záda do opěradla. Vytlačíme nášlapnou plošinu téměř do propnutí nohou, pak se vracíme do výchozí pozice.



obr. 9a



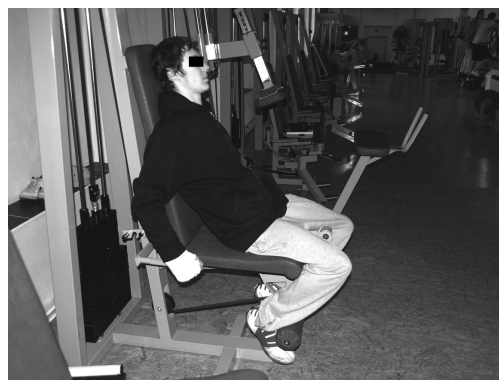
obr. 9b

Předkopávání vsedě na stroji (obr. 10a, 10b)

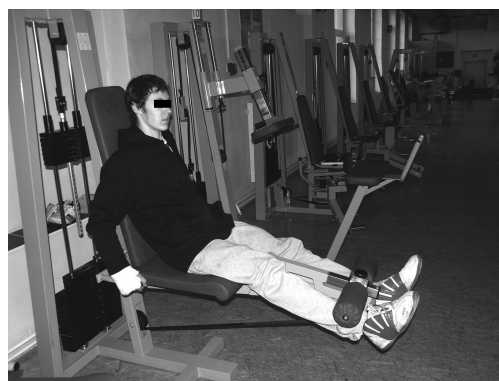
Procvičovaný sval: čtyřhlavý sval stehenní

Nastavení posilovacího stroje: Posadíme se na stroj a přizpůsobíme opěrku zad tak, abychom měli kolena v jedné linii s osou otáčení stroje. Opěrku pro kotníky nastavíme tak, abychom ji měli přesně nad kotníky. Při výchozí pozici svírají kolena úhel 90 stupňů. Zvolíme si požadovanou zátěž. Zádý se opřeme o opěrku, hlavu držíme v protažení trupu a uchopíme madla.

Provedení: Pohyb začínáme propínáním nohou v kolenou (extenzi) pomalým kontrolovaným pohybem až do úplného propnutí. Do výchozí pozice se vracíme kontrolovaným pomalým pohybem.



obr. 10a

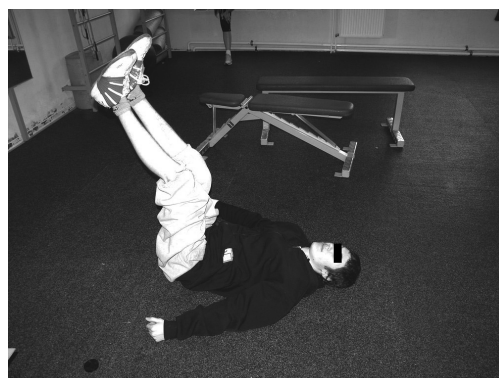


obr. 10b

Metronomy (obr. 11a, 11b)

Procvičovaný sval: šikmé břišní svaly vnitřní i vnější, příčný sval břišní, rotátory páteře, přímý sval břišní

Provedení: Ležíme na zádech, trup fixujeme úchopem paží ve vzpažení nebo v upažení s rukama volně položenými na zemi. Během cvičení se ramena a lokty nezvedají od podložky. Přednožené končetiny jsou u začátečníků pokrčeny v kolenou i kyčlích. Máme stále podsazenou pánev a střídavě spouštíme a zvedáme končetiny do stran. V dolní poloze se nohy lehce dotknou podložky a ihned se vracejí do výchozí polohy. Cvik se provádí pomalu a kontrolovaně, nikoli švihem.



obr. 11a



obr. 11b

Sedy lehy (obr. 12a, 12b)

Procvičovaný sval: přímý sval břišní, šikmé břišní svaly vnitřní i vnější, příčný sval břišní, flexory kyčelního kloubu – přímý sval stehenní, napínač stehenní povázky, bedrokyčlostehenní sval, křečcovský sval

Provedení: Lehneme si na záda, pokrčíme kolena, chodidla jsou celou plochou na zemi, ruce jsou položeny křížem na hrudníku. Zvedáme se a snažíme se dostat bradu co nejbližší ke kolenům. Potom se pomalu vracíme do výchozí polohy.



obr. 12a



obr. 12b

V přílohách 2, 3, 4, 5, 6 uvádím výběr uvedených cviků s přesným anatomickým přehledem zapojujících se svalů při provádění cviku, které výborně vystihl Frédéric Delavier ve své knize Strength training anatomy.

18.3 Výsledek tréninkového plánu včetně výstupní diagnostiky cvičence

(obr. 13a, 13b, 13c)

Cílem tohoto tréninkového plánu bylo překonání špatných návyků v technice cvičení, zabránit prohlubování svalových dysbalancí a asymetrického vzhledu. Tento úkol byl ještě náročnější v tom, že můj cvičenec měl skoliotické držení páteře. Pokud takový problém nastal museli jsme se držet určitých zásad. Hlavní zásadou v takovém případě je omezit zátěž páteře ve svislém směru. Nejsou vhodné komplexní cviky jako tlaky s velkou činkou vleže nebo vsedě, dřepy, veslování s činkou nebo mrtvé tahy. Při volbě cviků jsme museli postupovat s důrazem na posílení svalového korzetu páteře. Další výběr cviků by měl být zaměřen na izolované cviky, vhodné jsou cviky s oporou zad a cviky jednoruč, takové cviky, které zabrání tomu, aby silnější svaly přebíraly aktivitu a asymetrie by se tím ještě prohlubovala.

Co se týká výstupní diagnostiky musím konstatovat, že záměr tréninkového plánu pro mého figuranta se podařil. V první řadě můj figurant přibral ze 68 kg na 72 kg což považuji za velký úspěch. Nejedná se samozřejmě jen o čistou svalovou hmotu, přibral i malé množství tuku ale přírůstek hmotnosti je na jeho postavě respektive na svalech patrný. Tato skutečnost mému figurantovi velice prospěla hlavně co se týká psychické i motivační stránky. Také pro jeho další cvičení je motivace velice důležitá.

Pokud budu konkrétní, co se na postavě mého figuranta zlepšilo díky správně zvoleným cvikům a správné technice cvičení, budu postupovat od horní poloviny těla.

Částečně se eliminovalo předsunuté postavení hlavy.

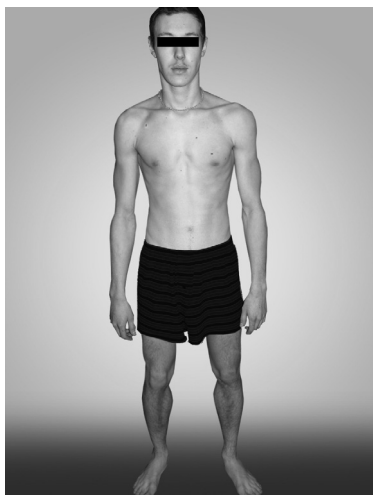
Postavení ramen je na pohled méně asymetrické a levé rameno už není tak vysoko jako při vstupní diagnostice.

U prsních svalů se asymetrie téměř ztratila. Velké prsní svaly již působí symetricky.

Výrazně se zlepšila zadní část deltu a není v takové nerovnováze vůči hlavě přední jako na začátku tréninkového plánu.

Výrazné zlepšení můžeme pozorovat u zádových svalů a to zejména u širokého zádového svalu. Dále byly posíleny mezilopatkové svaly, dolní část svalu trapézového a za nejdůležitější považují posílení vzpřimovačů trupu.

Na dolních končetinách zejména na čtyřhlavém svalu stehenním jsme zaznamenali výrazný přírůstek svalové hmoty. Obvod stehna se zvětšil o 1 cm, což považuji za výborný výsledek. Zlepšení je pozorovatelné i na trojhlavém lýtkovém svalu. Lýtkové svaly jsou ale dány hlavně geneticky a pokud někdo takto vybaven není, pak se objem lýtek zvětšuje jen velmi těžko.



obr. 13a



obr. 13b



obr. 13c

19. DISKUSE

Naskytá se zde otázka, jestli se dá věřit všem kvalifikovaným odborníkům v oblasti fitness a zdravého životního stylu. Názory na množství a typ tělesné zátěže totiž nejsou jednotné ani mezi těmito kvalifikovanými odborníky. Dokonce bych řekl, že co odborník, to názor. Pokud to budu brát z mého pohledu trenéra tak na každého cvičícího funguje něco jiného, respektive co funguje na mě, nemusí fungovat na tebe. Nic méně důležité je říci, že ten kdo se rozhodl se sebou něco dělat a začal chodit do fitcentra, mělo by být pro něj samozřejmostí nějakého odborníka vyhledat a nechat si poradit jak cvičit. V každém fitcentru by takový odborník, trenér, instruktor nebo fitness konzultant měl být a poradit vám. Základy cvičení jsou pro každého začátečníka stejné, pokud beru zdravého jedince bez nějakých zdravotních komplikací. Zkrátka klientovi fitcentra nezbude nic jiného než trenérům a instruktorům věřit, že jim poradí dobře. Pokud se mně ovšem člověk, kterého považuji za odborníka, od začátku nezdá, mohu po něm požadovat ať se prokáže trenérským osvědčením a tím mě dodá jistotu, že je skutečným a znalým odborníkem ve svém oboru. Neznamená to však, že každý kdo takové osvědčení má, je opravdovým odborníkem. Pokud nemá žádnou praxi v práci s klientem, neumí se správně vyjádřit, tak aby to bylo pro každého snadno pochopitelné, nebo se věnuje více svému mobilnímu telefonu než mě, asi těžko mohu být s takovým „odborníkem“ spokojen. Zkrátka není všechno zlato, co se třpytí, a proto přeji všem začátečníkům a všem návštěvníkům fitcentr při jejich prvním setkání s kvalifikovaným odborníkem hodně štěstí.

Další téma které bych chtěl v diskusi zmínit jsou pozitiva a negativa u posilování mládeže. Není nutné zde hovořit o nutnosti pohybu dětí a mládeže, obzvláště v dnešní době počítačových her. Nastává zde však otázka jak je to se cvičením mládeže ve fitcentrech, kde se cvičí se zátěží. Je to sice na pováženou, ale v některých fitcentrech zakázali vstup dětem mladším 15 let, aby se vyhnuli velké zodpovědnosti, kterou práce s mládeží v posilovně vyžaduje. Takové řešení však kladným řešením opravdu není. Následky nesprávného cvičení jsou u dětí a mládeže daleko horší než u dospělých. Když to ale vezmeme z druhé strany, tak správné cvičení dětí a mládeže je velice vhodné. Pokud má mládež o cvičení v posilovně zájem, měla by jí být dána možnost.

Samozřejmostí je, cvičení dětí a mládeže pouze pod odborným dohledem. Trenér, který vede trénink dětí si musí být vědom odlišnosti tréninku od dospělých cvičenců. Vyvíjející se pohybový aparát s nedokončenou osifikací a růstový metabolismus jsou hlavní faktory ovlivňující práci s mládeží. V etapě od narození po dospívání je vývoj fyziologických funkcí rychlejší než v dospělosti. Pokud se budeme bavit o vhodném věku pro pravidelné navštěvování posilovny, připadá v úvahu až starší školní věk 12 – 14 let. Dítě v tomto věku velmi rychle roste a tento rychlý růst je často spojován s bolestmi zad v oblasti dolní páteře. Je velmi obtížné určit optimální zátěž tak, aby dítěti neublížila, ale naopak prospěla. Základním cílem cvičení v tomto věku je zpevnění svalového korzetu, odstranění svalových dysbalancí a kompenzovat jednostranný způsob sportovního nebo jiného zatěžování. V tomto věku je třeba děti korigovat, myslím tím hlavně chlapce, kteří rádi demonstrují svoji sílu, aby volili přiměřenou zátěž a nekopírovali bezhlavě tréninkové plány vyspělých cvičenců, kteří jsou mimochodem ve většině případech posilnění anabolickými steroidy. Takové cvičení by mohlo mít negativní vliv na zdraví u takovýchto zapálených cvičenců. Za velmi důležité považuji, aby se děti nesoustředily jen na trénink v posilovně, ale rozvíjely i rychlost, obratnost a vytrvalost. Tyto věci se totiž v pozdějším věku jen těžko dohání. Jako pozitivní činnost bych hodnotil kolektivní cvičení žáků. Děti jsou ve většině případech rády v kolektivu a v kolektivu také většinu svých činností vykonávají. Myslím, že ani taková věc jakou je posilování dětí a mládeže nemusí být výjimkou.

20. ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo zpracovat problematiku kondiční kulturistiky dorostu a na základě teorie vypracovat individuální tréninkový plán pro konkrétního cvičence. V teoretické části jsem se zabýval obecnými informacemi o posilování, historii kulturistiky, pravidlech posilovny, které je nutné dodržovat, o struktuře tréninkové jednotky, o funkci tréninkového partnera, o psychologických aspektech ve fitness, zmínil jsem i výživová doporučení a problematiku dopingů.

V praktické části při tréninku s konkrétním cvičencem jsem zaznamenal některé poznatky o cvičení na posilovacích strojích a cvičení s činkami. Můj figurant měl mnohem větší práci s technikou při cvičení s volnými činkami než na posilovacích strojích. Je to dáno tím, že posilovací stroje mají své vedení a není možno se z této dráhy pohybu vychýlit, což se o cvičení s volnými vahami říci nedá. Při cvičení s činkami jsem se musel u svého figuranta daleko více soustředit na správnou techniku cvičení. Vytvořený tréninkový plán splnil očekávání. Můj figurant se naučil správné technice cvičení, zpevnil svalový korzet a tím, že dostal trenérskou průpravu, která mu ukázala co a jak dělat správně, získal daleko větší motivaci ke cvičení než když se cvičením začínal.

Navštěvování fitcenter se stalo dnes velmi rozšířenou volnočasovou a sportovní aktivitou celé řady lidí různého věku i pohlaví. Fitness aktivity jsou nezbytnou součástí pro nespočet lidí a věřím, že jich bude neustále přibývat. Pro mnohé z nás se cvičení ve fitcentru a dodržování zdravé výživy při cvičení, stalo životním stylem a jen těžko si život bez cvičení dokážeme představit.

Za velmi důležité považuji, aby se fitness stal součástí života hlavně dnešní mládeže, která je z velké části líná a pohodlná. Většinu svého volného času tráví před monitory svých počítačů. Nedostatek pohybu u mládeže jde samozřejmě ruku v ruce s obezitou a jinými civilizačními onemocněními.

Tato bakalářská práce může být vodítkem pro mladé cvičence, ukázat jim jednu z možných cest po které se mohou vydat a věřím, že mnozí v ní najdou motivaci pro svoji volnočasovou aktivitu, pokud třeba váhají jaký sport si pro sebe zvolit. Pokud člověk u fitness cvičení vydrží, brzy začne sklízet ovoce v podobě vysněné

a vytoužené postavy. To samozřejmě souvisí s větším sebevědomím, člověk více věří sám v sebe a tím se zlepšuje kvalita jeho života.

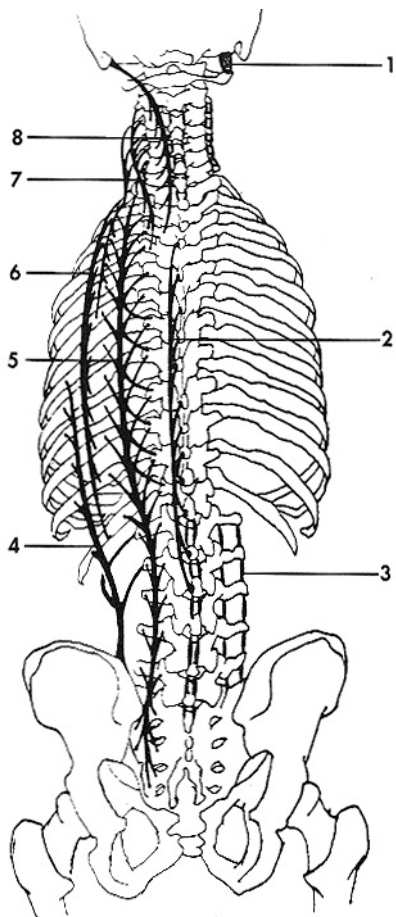
LITERATURA

1. ČERNÝ, Z.; ČÍŽEK, M.; FOŘT, P.; PELECH, P.; TLAPÁK, P.; ROŠTÍNSKÝ, J. *Kulturistika od A do Z I. díl.* 1. vyd. Zlín : CnS, 1992, 1993.
2. ČERNÝ, Z.; FOŘT, P.; MAZUROV, O.; ROŠTÍNSKÝ, J.; SUCHÁNKOVÁ, L.; TLAPÁK, P.; URÍČEK, P. *Kulturistika od A do Z II. díl.* 1. vyd. Zlín : CnS, 1993
3. DELAVIER, F. *Strength training anatomy* Paříž : Éditions Vigot, 2006.
ISBN-10: 0-7360-6368-4
4. DYLEVSKY, I. *Základy anatomie.* 1. vyd. Praha : Triton, 2006.
ISBN 80-7254-886-7
5. GRIFFITHS, G. *Posilování pro muže.* 1.vyd. Havlíčkův Brod : Fragment, 2006.
ISBN 1-856057-76-3
6. <http://www.antidoping.cz>
7. <http://www.askleption.cz>
8. <http://www.sportival.cz>
9. KNÍŽETOVÁ, V.; KOS, B. *Strečink, relaxace, dýchání.* Praha : Olympia, 1989.
ISBN 27-062-89
10. KOLEKTIV AUTORŮ. *Posilování od A do Z.* 1. vyd. Computer Press, a.s.;
2008. ISBN 978-80-251-2122-1
11. MEDEK, V.; NOVÁK, P.; SMEJKAL, J. *Kulturistika pod mikroskopem.* 1. vyd.
Pardubice : Svět kulturistiky, Ivan Rudzinskyj, 1992. ISBN 187-002-92
12. RUDZINSKI, I.; SMEJKAL, J. *Kulturistika pro všechny.* 1. vyd. Pardubice :
Svět kulturistiky, Ivan Rudzinskyj, 2000, s.60. ISBN 80-902589-2-1
13. SCHWARZENEGGER, A.; DOBINS, B. *Encyklopedie moderní kulturistiky.*
1. vyd. Praha – Plzeň : Dobrovský a Ševčík, 1995, s. 78, 138.
ISBN 80-901703-9-5.
14. SLEPIČKA, P.; PYŠNÝ, L. a kolektiv. *Problematika dopingu a možnosti
dopingové prevence.* 1. vyd. Praha : Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0205-9
15. SLEPIČKA, P.; SLEPIČKOVÁ, I.; PYŠNÝ, L.; LUDVÍKOVÁ, M. *Sociální
aspekty dopingu.* Praha : Česká kinatropologie, 1998. ISSN 1211-9261
16. SLEPIČKA, P.; SLEPIČKOVÁ, I. *Problematika dopingu u dětí a mládeže.*
Těl. Vých. Sport Mlád. 1996, č. 6, s. 41-43.

17. STACKEOVÁ, D. *Fitness programy teorie a praxe*. Praha : Galén, 2008, s.105.
ISBN 978-80-7262-541-3
18. STACKEOVÁ, D. *Metodika cvičení ve fitness centrech*. Praha : Karolinum, 2006.
ISBN 80-246-03740-5
19. TLAPÁK, P. *Tvarování těla pro muže a ženy*. 5. vyd. Praha : ARSCI, 2006, s. 31,
35, 36. ISBN 80-86078-57-4

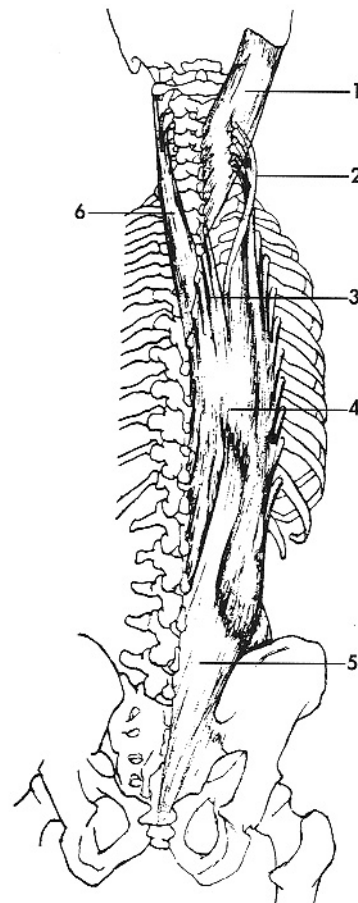
PŘÍLOHY

Příloha 1 [4]



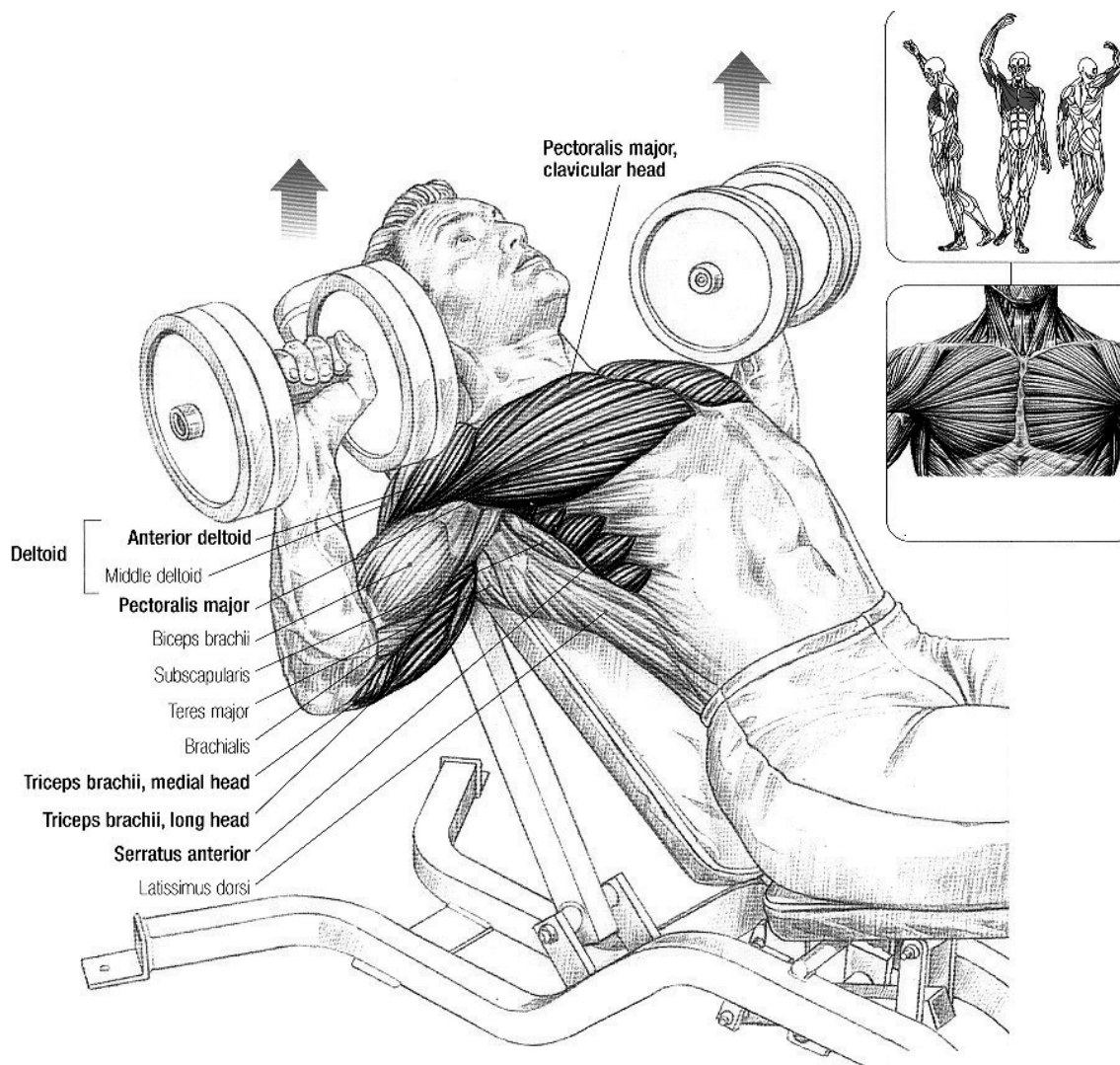
Hluboké zádové svaly – schéma:

- 1 – šikmý sval hlavy
- 2 – mezitrnové svaly
- 3 – svaly mezi příčnými výběžky
- 4 – zevní část sakrospinálního systému
- 5 – vnitřní část sakrospinálního systému
- 6 – transverzospinální svalový systém
- 7 – spinotransverzální systém
- 8 – složka hlubokých šíjových svalů



Hluboké zádové svaly:

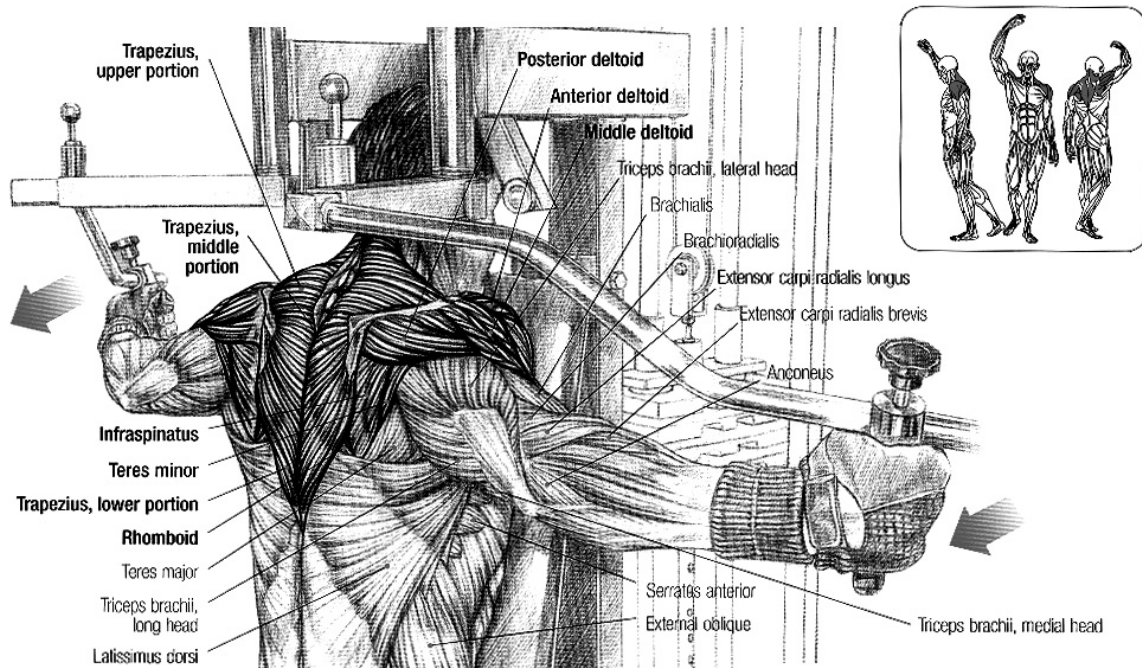
- 1 – řemenový sval hlavy
- 2 – žeberní složka vzpřimovače páteře
- 3 – hrudní složka vzpřimovače trupu
- 4 – vzpřimovač páteře
- 5 – bederní složka vzpřimovače trupu
- 6 – řemenový sval krku



Anatomický přehled zapojujících se svalů při provádění cviku

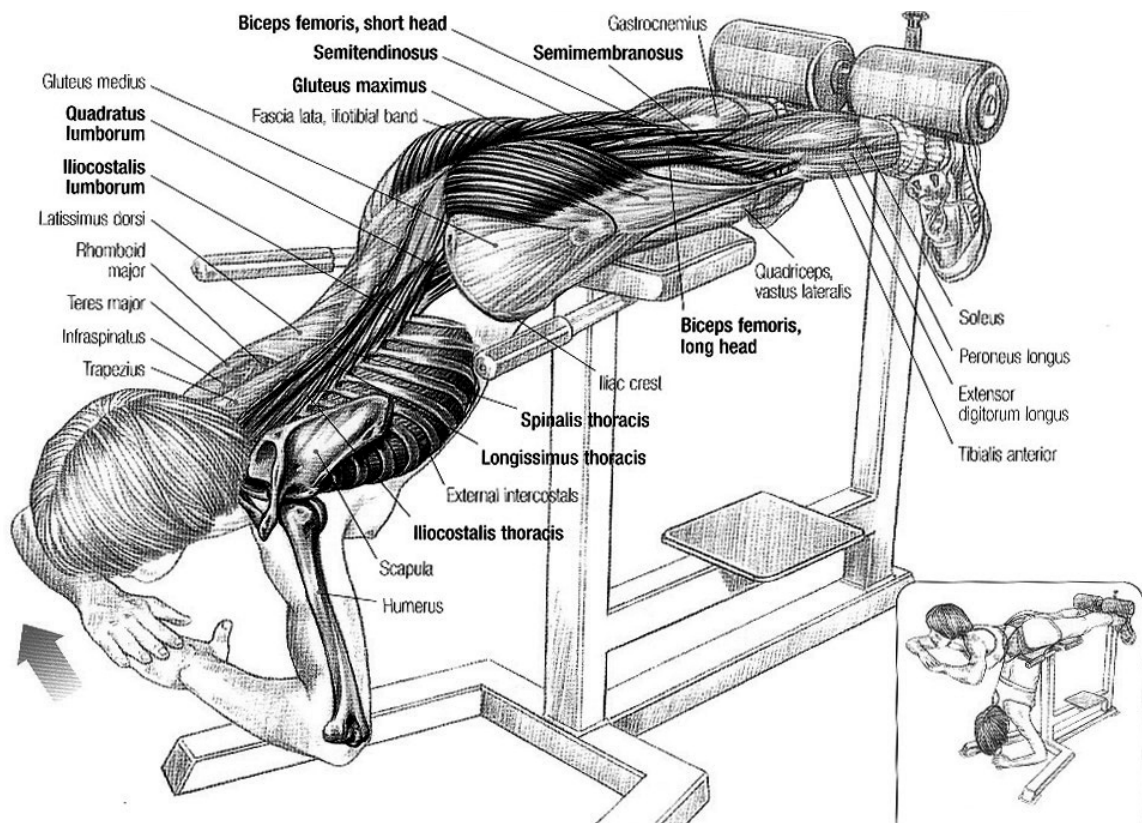
Tlaky s jednoručkami na šikmé lavici

Příloha 3 [3]



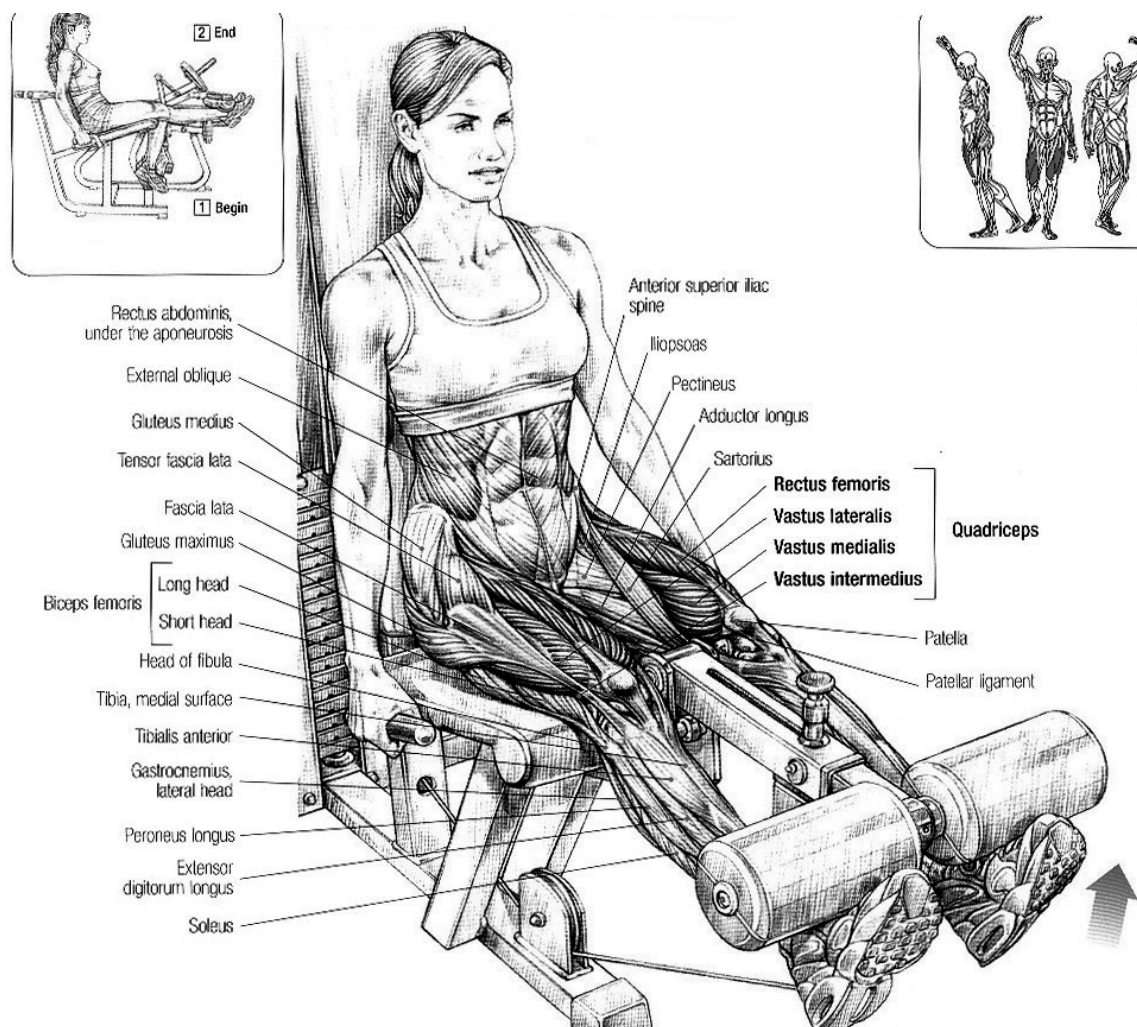
Anatomický přehled zapojujících se svalů při provádění cviku

Obrácený peck deck



Anatomický přehled zapojujících se svalů při provádění cviku
Hyperextenze na přístroji

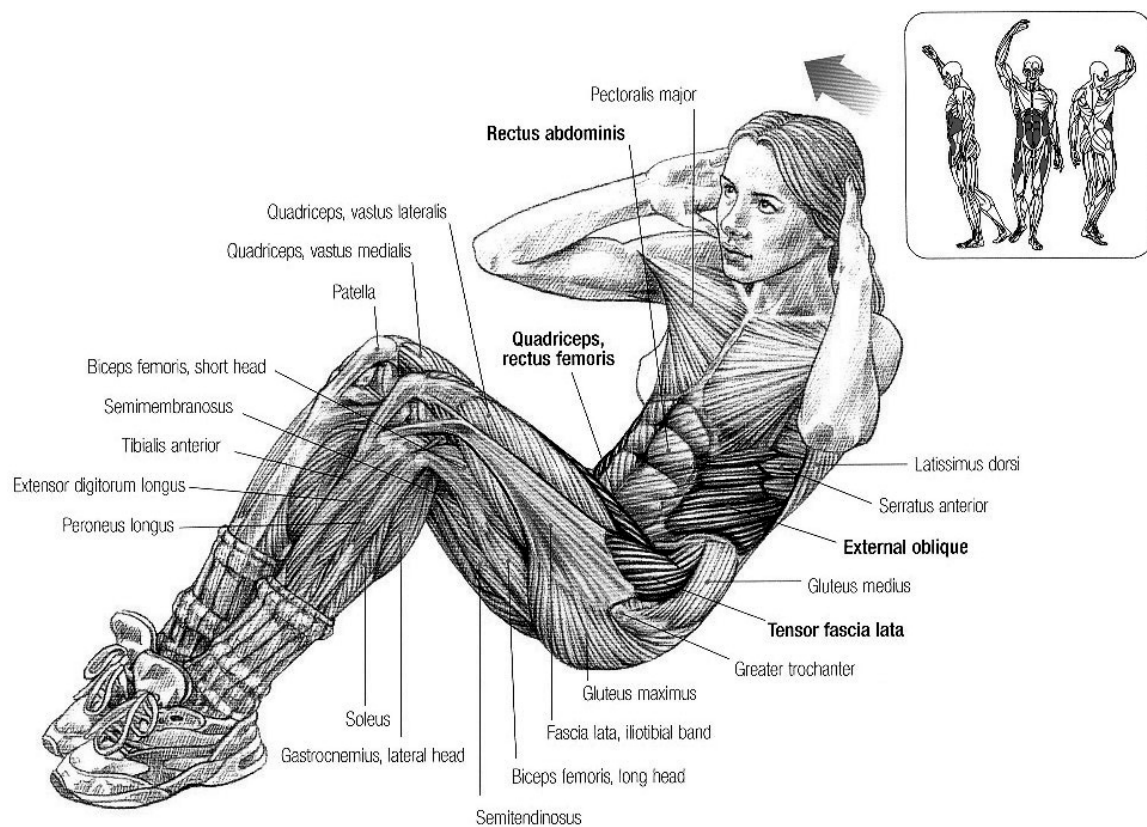
Příloha 5 [3]



Anatomický přehled zapojujících se svalů při provádění cviku

Předkopávání vsedě na stroji

Příloha 6 [3]



Anatomický přehled zapojujících se svalů při provádění cviku
Sedy-lehy